VOLEI

O NOUA TRAGERE LA SORȚI IN „CUPA CAMPIONILOR EUROPENI"!

● DINAMO BUCUREȘTI CALIFICATĂ DIRECT PENTRU TURNEUL DE LA BELGRAD ● PROGRESUL BUCUREȘTI VA INTILNI PE T.S.K.A. MOSCOVA ● RAPID BUCUREȘTI VA INTRA IN COMPETIȚIE LA 25 FEBRUARIE CIND VA DISPUTA PRIMUL MECI CU CAMPIOANA BELGIEI, BRABO ANVERS.

Iată că la puțin timp după anunțarea tragerii la sorți a *„Cupei campionilor europeni"* la volei, Comisia pentru C.C.E. din cadrul Federației Internaționale de Volei a procedat la o nouă tragere la sorți. Motivul: două formații feminine (campioanele R. F. Germane și Luxemburgului) s-au retras din competiție, iar o echipă masculină (E.A.K. Cairo, campioana R.A.U.) și-a anunțat dorința de a participa la C.C.E. după termenul legal de înscriere.

Dar să vedem care este noua formulă de disputare a întrecerilor. Competiția feminină începe cu un tur preliminar care va trebui să aibă loc între 4—25 februarie: *meciul A:* campioana Portugaliei-Tourcoing (Franța); *meciul B:* campioana Turciei-Partizan Belgrad (meciul tur va fi condus de un arbitru romîn); *meciul I:* Tatran Prešov (R. S. Cehoslovacă) — campioana Austriei; *meciul II:* Petőfi Budapesta (R. P. Ungară) — Rotation Leipzig (jocul din tur va fi condus de un arbitru romîn). Echipele învingătoare din aceste meciuri se califică în două turnee care vor avea loc la Belgrad și Sofia (16—18 martie a.c.). Astfel, în turneul de la Belgrad se califică formațiile învingătoare în meciurile A și B, cărora li se adaugă Burevestnik Odesa (campioana Uniunii Sovietice) și *Dinamo București*. In turneul de la Belgrad vor lua parte echipele învingătoare în meciurile I și II împreună cu Slavia Sofia (R. P. Bulgaria) și Legia Varșovia (R. P. Polonă). Formațiile învingătoare în aceste două turnee (care se vor disputa numai tur) se califică pentru finala C.C.E. programată să aibă loc între 8 aprilie—13 mai 1962.

Competiția masculină debutează la 28 ianuarie, tot cu jocurile preliminare care vor trebui să fie încheiate pînă la 4 februarie. Vor avea loc următoarele partide: *I:* campioana Marocului — campioana Portugaliei; *II:* campioana Austriei-campioana R. F. Germane; *III:* campioana Luxemburgului-campioana Elveției. Urmează apoi (între 25 februarie-11 martie) meciurile de calificare, după următorul program: *A: Brabo Anvers (campioana Belgiei)—Rapid București* (jocul tur va fi condus de un arbitru olandez, iar returul de un arbitru iugoslav); *B:* învingătoarea din meciul I — campioana Franței; *C:* campioana R. D. Germane-Dozsa Budapesta (R. P. Ungară); *D:* învingătoarea din meciul II — Dulka Kolin (R. S. Cehoslovacă); *V:* învingătoarea din meciul III — Akademik Sofia (R. P. Bulgaria); *X:* E.A.K. Cairo-Partizan Belgrad (R.P.F. Iugoslavia). *Y:* campioana Turciei-A.Z.S.A.W.F. Varșovia (R. P. Polonă); *Z: Progresul București*-T.S.K.A. Moscova (Uniunea Sovietică). Meciul tur va fi condus de un arbitru din R. P. Ungară, iar returul de un arbitru din R. S. Cehoslovacă. Formațiile învingătoare în aceste jocuri se califică pentru două turnee (numai tur) care vor avea loc între 6—8 aprilie a.c., în felul următor: învingătoarele din meciurile A, B, C, D se vor întîlni la Budapesta, iar echipele calificate în urma jocurilor notate cu V, X, Y și Z vor juca la Varșovia. Ca și în competiția feminină, echipele clasate pe primul loc în aceste două turnee își vor disputa finala (13 mai—10 iunie a.c.). De remarcat că, la fel ca în ediția de anul trecut, în finală nu se vor lua în considerație setaverajul și punctaverajul, ci numai victoria. Astfel, dacă fiecare dintre cele două echipe a cîștigat cîte un meci, se va mai disputa o a treia partidă, pe teren neutru, în aceeași perioadă de timp.

In C.C.E. rezervată echipelor feminine, U.R.S.S. va fi reprezentată numai de Burevestnik Odesa, campioana țării.

Echipele noastre vor avea meciuri foarte grele, Dinamo București va juca în turneul feminin de la Belgrad, care pare a fi mai dificil decît cel de la Sofia; voleibaliștii de la Progresul București se vor întîlni cu cei de la T.S.K.A. Moscova, fostă deținătoare a C.C.E. și finalistă anul trecut, în timp ce campionii noștri, Rapid București, după ce vor juca cele două partide cu Brabo Anvers (clubul belgian a făcut propunerea ca cele două meciuri să aibă loc numai în Belgia), în caz de calificare, vor avea trei jocuri grele în turneul de la Budapesta. Reprezentantele noastre în C.C.E. **vor trebui — deci — să se pregătească cu multă atenție pentru a avea o comportare frumoasă.**

HANDBAL

În „Cupa de iarnă"

Astăzi: Steaua—Dinamo
Mîine: Steaua—Știința

Lucian Popescu (Dinamo) într-o spectaculoasă săritură la semicerc. Față din meciul Dinamo—Știința, unul din cele mai frumoase jocuri disputate pînă în prezent în „Cupa de iarnă".

Foto: P. Romoșan

Astăzi și mîine, sala Dinamo din Capitală va fi din nou gazda unor interesante partide de handbal în 7 din cadrul **„Cupei de iarnă"**. Cele mai bune echipe masculine din București vor apărea din nou — în formații complete — promițînd spectacole atractive.

Cele trei restanțe din etapa trecută a turneului masculin sînt programate astăzi, de la ora 17,30, în următoarea ordine: **Flacăra roșie — C.S.Ș., Steaua — Dinamo și Știința — Rapid.** Dintre acestea, fără îndoială că meciul Steaua — Dinamo, deține capul de afiș.

Mîine, de la ora 16, sînt programate jocurile primei etape din returul competiției masculine (turneul feminin a fost întrerupt): **Flacăra roșie — Metalul „23 August", I.T.B. — C.S.Ș., Steaua — Știința și Dinamo — Rapid.**

Meciurile Știința București—Rapid București din cadrul „C.C.E." se vor juca la Tg. Mureș

După cum am mai anunțat, sorții au decis ca în acest sezon cele două participante ale țării noastre la **„Cupa Campionilor Europeni"** rezervată echipelor feminine de handbal în 7 — **Știința și Rapid București** — să se întîlnească între ele în cadrul sferturilor de finală. Ultimul termen de disputare al acestor două jocuri este 15 ianuarie.

Federația de specialitate a hotărît jucarea partidelor la Tg. Mureș. Totodată au fost stabilite și datele meciurilor: **joi 11 și duminică 14 ianuarie.** Întîlnirile vor fi conduse de arbitrul austriac **Schwab.**

Unde mergem?

AZI

PATINAJ: Patinoarul „23 August", de la ora 19,30: demonstrația patinatorilor artistici din Austria.

HANDBAL: Sala Dinamo, ora 17,30: Flacăra roșie — Clubul sportiv școlar, Steaua — Dinamo și Știința — Rapid.

MIINE

PATINAJ: Patinoarul „23 August", ora 17,30: demonstrația patinatorilor artistici din Austria.

HOCHEI: Patinoarul „23 August", ora 19: Selecționata divizionară — Kladno S.O.N.P.

HANDBAL: Sala Dinamo, ora 16: Flacăra roșie — Metalul 23 August, I.T.B. — Clubul sportiv școlar, Steaua — Știința și Dinamo — Rapid.

De la I.E.B.S.

Se aduce la cunoștința publicului că, în mod excepțional, patinoarul artificial din Parcul 23 August va fi deschis pentru public în ziua de:

— simbătă 6 ianuarie a.c. între orele 16,30—18,30;

— duminică 7 ianuarie a.c. între orele 10—13 și 14,30—16,30.

De la F. R. Rugbi

Federația română de rugbi aduce la cunoștința cluburilor și asociațiilor sportive care au secții de rugbi în campionatul categoriei A sau în campionatul de calificare, că viza carnetelor de legitimare pe anul 1962 se face, la sediul federației din str. Vasile Conta 16, începînd de la 10 ianuarie a.c. pînă la 1 martie.

Colțul specialistului

Traumatismele musculare pot fi prevenite

Cu cît sportivii tind spre rezultate mai înalte, cu atît pregătirea lor fizică generală are o însemnătate mai mare pentru obținerea acestor rezultate. Îmbunătățirea forței, vitezei și îndemînării, coordonarea superioară, abilitatea de a „dirija" propriile calități fizice și motrice sînt criteriile simțului atletic și al gradului de antrenament superior al sportivului din zilele noastre.

Cu toate acestea, oricît ar părea de paradoxal, uneori pregătirea fizică generală nu este nici pe departe multilaterală. De cele mai multe ori atleților le lipsește dezvoltarea necesară a unor grupe musculare și a ligamentelor: mușchii suprafeței posterioare a coapsei — la sprinteri, săritori și alergători de garduri, ligamentele mîinilor — la aruncătorii de greutate, ligamentele articulațiilor gleznelor — la alergătorii de garduri și la săritori. Din această cauză, unele zone ale sistemului osteo-muscular al sportivului nu dispun de posibilități uniforme: unii mușchi sînt relativ mai slabi decît alții și, în momentul executării unui lucru de mare intensitate (în condiții nefavorabile), mușchii relativ mai slabi sînt foarte ușor expuși traumatismelor.

Analiza traumatismelor musculare a arătat că atleții se accidentează de cele mai multe ori la mușchii suprafeței posterioare a coapsei, la mușchii gambei, la grupa mușchilor aductori și la cvadricepși și coapsei. La semifondiști și la fondiști se întîlnesc de asemenea modificări musculare cunoscute sub denumirea de miofascite. Acestea sînt modificări biochimice ale țesutului muscular. Mușchii accidentați sînt rigizi și provoacă senzații de durere la palpare. Această rigiditate a mușchilor este o consecință a tulburării stării coloidale a celulelor, ceea ce la rîndul său duce la iritarea terminațiilor nervoase periferice, provocînd durerea.

Traumatismele musculare mai serioase sînt întinderile și rupturile. De obicei ele se întîlnesc la atleți care depun un efort de intensitate maximă în antrenamente și concursuri, cum este cazul, în special, al sprinterilor, săritorilor în înălțime și cu prăjina, mai puțin — în cazul săritorilor în lungime, triplusalt și garduri.

Traumatismele musculare se produc nu pentru că organismul sportivului este incapabil să facă față efortului de intensitate maximă, ci numai din cauza stării precare a diferiților mușchi. Se știe, de pildă, că mușchii obosiți se accidentează mult mai ușor. Încălzirea imperfectă, vremea rece, pregătirea fizică și tehnică insuficientă, încălcarea metabolismului sărurilor, îngrijirea greșită a mușchilor, forțarea lucrului, traumatismele nevindecate —toate acestea predispun la traumatisme.

Diagnosticarea întinderilor și rupturilor musculare nu este o operațiune dificilă. În momentul traumatismului, sportivul simte o foarte ascuțită durere caracteristică, ca de pe urma unei lovituri de cuțit și de obicei încetează în mod reflex antrenamentul sau concursul. Ceva mai tîrziu, pe locul traumatismului apare o umflătură, ca o consecință a hemoragiei din acest loc (hematom). Deseori, sîngele din vasele lezate coboară în țesuturile moi (astfel, în cazul traumatizării mușchilor din treimea mijlocie a coapsei, hematomul poate să apară în plica genunchiului).

În cazul unor accidente mai grave, hematomul apare mai repede, iar pe locul rupturii musculare se constată o adîncitură. În aceste cazuri este obligatorie asistența medicală. Primul ajutor trebuie asigurat însă imediat: ceva rece pe locul mușchiului lezat (apă rece, zăpadă, cloretil) și repaus pentru porțiunea traumatizată (bandaj strîns sau atelă). După aceea sportivul accidentat trebuie expediat la spital, unde medicii îi vor prescrie tratamentul.

Pentru ca atleții să poată preîntîmpina posibilitățile de traumatizare a mușchilor ei trebuie să respecte cu strictețe o serie de măsuri profilactice complexe.

Prima condiție în profilaxia traumatismelor musculare este pregătirea fizică generală multilaterală a sportivului, care se obține prin executarea diferitelor exerciții pentru dezvoltarea tuturor grupelor musculare principale, precum și prin executarea exercițiilor speciale pentru întărirea diferitelor grupe musculare (la atleți — mai ales mușchii suprafeței posterioare a coapsei).

A doua condiție în profilaxia traumatismelor musculare este starea optimă a mușchilor sportivului, care poate fi asigurată prin alcătuirea și desfășurarea justă a antrenamentelor (punîndu-se accent în special pe respectarea obligatorie a principiului gradării), îmbinarea antrenamentelor pe teren tare cu cele pe teren moale, încălzire eficace înainte de antrenamente și concursuri, îngrijirea adecvată a mușchilor — atît în cadrul pregătirilor pentru lucru cît și după aceea. Menționăm că în cadrul încălzirii trebuie incluse exerciții care să acționeze asupra tuturor grupelor musculare principale ale sportivului, în funcție de specificul probei atletice alese.

În timpul antrenamentelor, unii sportivi execută „ex-abrupto" cîteva exerciții, obligînd mușchii, nepregătiți în prealabil, să intre activ în lucru. Tocmai aceștia sînt mușchii care se traumatizează cel mai ușor. Într-o zi, săritorul cu prăjina B. a hotărît tam-nesam, pe la jumătatea antrenamentului, să execute o săritură în lungime pentru rezultat. „Rezultatul"? Un traumatism grav.

Încălzirea pe o vreme rece trebuie să fie mai mare, atît ca volum cît și ca intensitate. Pentru atleți e foarte important să-și țină picioarele la cald; pe o vreme rece se recomandă fricționările de încălzire. După concursuri și antrenamente se recomandă băile. Influența binefăcătoare a băii de aburi, cu aburi calzi și a băilor de aer cald este de necontestat. Sportivii trebuie să știe de asemenea să-și „scuture" mușchii, adică să folosească procedeele de auto-masaj. În afară de aceasta se recomandă masajul de 2—3 ori pe săptămînă.

Atleții trebuie să știe „să-și simtă" mușchii, astfel încît la cele mai neînsemnate senzații neplăcute să se ingrijească de refacerea stării lor normale. Se interzice cu desăvîrșire participarea la concursuri cu o pregătire fizică și tehnică insuficientă și, cu atît mai mult, participarea la antrenamente atunci cînd există senzații de durere. De asemenea, este inadmisibilă reluarea antrenamentelor după traumatism, fără aprobarea medicului.

Pe vreme de arșiță, în timpul antrenamentelor și concursurilor, se constată o transpirație intensificată — se pierd săruri minerale, se pierde multă apă, se tulbură metabolismul hidric și salin al organismului. Din cauza lipsei sărurilor minerale, în mușchi se produc modificări biochimice: uneori tonusul mușchilor crește pînă la nivelul unei stări de frisoane. De aceea, în timpul verii, sportivul trebuie să folosească alimente care conțin multe săruri minerale (apă minerală, glicerofosfat de calciu — 1—2 grame pe zi, sare gemă).

La primele simptome de miofascită (rigiditate musculară și dureri) este necesar să se reducă imediat efortul de antrenament, evitînd mai ales exercițiile de viteză bruște, sau încetînd cu desăvîrșire antrenamentele, pentru a începe tratamentul. E de reținut că miofascitele duc de cele mai multe ori la traumatisme grave.

O importanță deosebită pentru profilaxia traumatismelor musculare are perioada pregătitoare. Perioada de toamnă-iarnă și de primăvară trebuie folosită în mod special pentru întărirea verigilor slabe ale sistemului osteo-muscular al sportivului. În legătură cu aceasta, atît la antrenamente, cît și — mai tîrziu — la concursuri, atleții trebuie să manifeste un maximum de disciplină și seriozitate. În sportul modern nu există mărunțișuri: cea mai mică neatenție poate duce la o îndelungată indisponibilitate sportivă. Numai respectarea întregului complex de măsuri profilactice îi va permite sportivului să evite traumatismele musculare, pentru a nu întrerupe procesul de antrenament și pentru a obține rezultate înalte.

G. VOROBIOV

(Din revista sovietică **„Leohkaia atletika"** *nr. 11—1961).*

Reținеți locuri din timp la stațiunile balneoclimaterice pentru odihnă și tratament

Agențiile și filialele O.N.T. Carpați din toată țara primesc înscrieri pentru lunile ianuarie — februarie — martie, la:

CONCEDII DE ODIHNĂ

în stațiunile Predeal, Timiș, Pîriul Rece, Sinaia, Bușteni, Cheia, Păltiniș, Lacul Roșu, Izvorul Mureșului, Tușnad, Borsec, Sovata, Valea Vinului.

TRATAMENT BALNEAR

Reumatologie: 1 Mai, 9 Mai, Băltățești, Călimănești, Olănești, Govora, Ocnița, Ocnele Mari, Herculane, Sovata, Ocna Sibiu, Bazna, Pucioasa.
Gastroenterită: Slănic Moldova, Călimănești, Olănești, Singeorz băi, Borsec.
Cardiologie: Vatra Dornei, Buziaș, Borsec, Tușnad.
Urologie: Călimănești, Olănești.
Ginecologie: Sovata, Ocna Sibiu, Bazna.
Nevroză astenică: Sinaia, Tușnad, Rodbar.
Endocrinologie: Borsec.
Silicoză: Călimănești.
Boli profesionale: Călimănești.
Dermatologie: Olănești.
Căi respiratorii: Govora.

Se acordă locuri cu prioritate pentru membrii de familie (soț, soție, copii) ai salariaților trimiși la odihnă sau tratament, cu bilete C.C.S.

50% reducere pe C.F.R. și I.R.T.A.

Tarife reduse în stațiuni (cazare și masă).

Agențiile și filialele O.N.T.-Carpați organizează în toată țara tabere pentru sportivi, pentru studenți și elevi, precum și: Excursii în grupuri pentru oamenii muncii de la orașe și sate în stațiunile balneo-climaterice și în cele mai interesante regiuni ale țării.

Transportul cu trenul sau autocarele.